# آم میں بے شمار بیماریوں کا علاج موجود ہے۔

ماہرین طب کے مطابق آم کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جس کے ذریعے ہم مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

آم میں بے شمار بیماریوں کا علاج موجود ہے،

آم کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جس کے ذریعے ہم مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

# سرطان سے بچاؤ:

آم میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ سرطان کی بے شمار اقسام سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے جس سے ہم اس موذی مرض کو قابو کرسکتے ہیں۔

# کولیسٹرول گھٹانے کے لیے

آم میں موجود ہائی لیول فائبر اور وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو گھٹانے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے وزن بڑھنے سے پریشان ہونے والے افراد آم ضرور کھائیں۔

# جلد اور آنکھوں کی تازگی کے لیے:

آج کے دور میں جلد اور آنکھوں کے مسائل سے ہر کوئی دوچار ہے ۔چہرے پر اگر دانے نکل جائیں تو چہرے کی خوبصورتی بدصورتی میں بدل جاتی ہے لیکن آم کا استعمال چہرے پر نکلنے والے دانوں کو غائب کردیتا ہے جب کہ آم کے استعمال سے وٹامن اے کی 25 فیصد ضروریات پوری ہوتی ہیں اور آنکھوں کی بینائی پر بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔

# ہیٹ اسٹروک موثر پھل:

گرمیوں کے دنوں ہر شخص کافی پریشان نظر آتا ہے کیونکہ سخت گرمی کے باعث ہیٹ اسٹروک کا خدشہ ہر وقت لگا رہتا ہے لیکن اب پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ پھلوں کے بادشاہ آم کے پاس اس کا بھی حل ہے۔ آم کے جوس کو پانی اور شوگر کے ساتھ ملاکر استعمال کیا جائے تو سخت لوکے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔

# نظام ہاضمہ کے لیے:

بہترنظام ہاضمہ کے لیے صرف پپیتا ہی مؤثر پھل نہیں بلکہ آم میں بھی یہ خصوصیات پائی جاتی ہیں اور اسی وجہ سے طبی ماہرین آم کو نظام ہاضمہ کے لیے بہترین پھل مانتے ہیں۔

03078162003